Målvakter

Schema samtliga utespelargrupper

Måndag			Tisdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
Grupp 1	**Grupp 2**	**Grupp 3**	**Grupp 1**	**Grupp 2**	**Grupp 3**	**Grupp 1**	**Grupp 2**	**Grupp 3**	**Grupp 1**	**Grupp 2**	**Grupp 3**	**Grupp 1**	**Grupp 2**	**Grupp 3**
08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00			08.00 Uppvärmning	08.00 Uppvärmning				08.00 Uppvärmning			07.45 Uppvärmning	
Samling i omklädningsrummet för alla spelarna					08.30-09.50	08.30-09.50				08.30-09.50		08.15	08.15-09.25	08.15-09.00
08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.45-09.45	08.45-09.30	Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1	08.45-09.45	08.45-09.30		Ispass Grupp 2	08.45 SHI Sigill	Samtal med	Ispass Grupp 2	Teori
Information för alla föräldrar			Off ice	Videoanalys	Reagera Blocka	Förflyttningar stående	Off ice	Teori	09.00	Förflyttningar nere	Medvetenhet	instruktören	Returkontroll	Videoanalys
09.15-10.15		09.30-10.40	Snabbhet			Position	Styrka	Kost och vätska	Teori		Reflektion			Individuella
Off-ice	09.15 Teori	Ispass Grupp 3			Strech och feedback				Anspänning	Strech och feedback		09.20-10.10	Individuella	samtal med
Koordination	Hej och välkommen	Reagera Agera		09.45-10.45		Strech och feedback						Teori	samtal med	instruktören
	Ansvar - Glädje - Glöd	Blick	10.05-11.25	Off ice			10.05-11.25	09.45-10.45		10.15	10.05-11.25	Videoanalys	instruktören	09.40-10.50
10.30 Teori			Ispass Grupp 1	Snabbhet	10.15-11.00	10.15-11.00	Ispass Grupp 2	Off ice	10.00 SHI Sigill	Teori	Ispass Grupp 3	Samtal med	10.20-11.10	Ispass Grupp 3
Hej och välkommen!		Strech och feedback	Reagera Blocka		Videoanalys	Teori	Förflyttningar stående	Styrka	Medvetenhet	Anspänning	Förflyttningar nere	instruktören	Teori	Returkontroll
Ansvar - Glädje - Glöd	10.55-12.05			11.00		Kost och vätska	Position		Reflektion				Videoanalys	
	Ispass Grupp 2	11.15	Strech och feedback	Lunch	11.15 -12.15			11.00				11.05-12.15		
11.40	Reagera Agera	Lunch			Off ice	11.15 -12.15	Strech och feedback	Lunch		11.15 SHI Sigill	Strech och feedback	Ispass Grupp 1		
Lunch	Blick		11.45-12.30	11.40-13.00	Snabbhet	Off ice	11.45-12.30	11.40-13.00	11.40-13.00	Medvetenhet	11.40	Returkontroll	11.20	11.30
		11.40	Videoanalys	Ispass Grupp 2	12.15	Styrka	Teori	Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 1	Reflektion	Teori		Lunch	Lunch
	Strech och feedback	Off-ice		Reagera Blocka	Lunch	12.15	Kost och vätska	Förflyttningar stående	Förflyttningar nere	12.00	Anspänning			
12.20-13.35	12.30	Koordination	12.30		13.15-14.50	Lunch	12.30	Position		Lunch		12.25-12.45 AVSLUTNING Ishallen		
Ispass Grupp 1	Lunch	12.45 Teori	Lunch		Ispass Grupp 3	13.15-14.50	Lunch		Strech och feedback		12:30	Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
Reagera Agera		Hej och välkommen		Strech och feedback	Täcka Blocka	Ispass Grupp 1	13.15 Teori	Strech och feedback	13.15	13.15-14.50	Lunch		12.45-14.00	12.30
Blick	13.15	Ansvar - Glädje - Glöd	13.15 Teori	13.15 Teori	Spelet vid stolparna	Växla ställning	Din utrustning		Lunch	Ispass Grupp 2	13.00 -14.00	13.00	Ispass Grupp 2	Individuell feedback
Strech och feedback	Off-ice		Mental träning	Din utrustning				14.15 Teori		100%	Målvaktsspel	Lunch	Individuell feedback	Repetera mera
	Koordination	13.50-15.00			14.30	14.30	14.30	Din utrustning	14.00 -15.00				Repetera mera	
14.15-15.15		Ispass Grupp 3	14.30	14.15 Teori	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål		Målvaktsspel	Strech och feedback	14.15	13.45	Strech och feedback	De som ej samtalar
Teori	14.30	Reagera Agera	Mellanmål	Mental träning	15.05-16.25	Strech och feedback	15.05-16.25	14.15 Teori			Mellanmål	Individuella		Off-ice spel
Målvaktsspel	Mellanmål	Efter räddning	15.05-16.25		Ispass Grupp 1	15.05-16.25	Ispass Grupp 2	Din utrustning		15.05-16.25	15.05-16.25	samtal med	14.30	14.15 -15.30
Spelidé			Ispass Grupp 1	15.30	Täcka Blocka	Ispass Grupp 2	Växla ställning		15.15	Ispass Grupp 3	Ispass Grupp 3	instruktören	Mellanmål	Ispass Grupp 3
	15.15-16.25	Strech och feedback	Täcka Blocka	Mellanmål	Spelet vid stolparna	Växla ställning		15.15	Mellanmål	15.15	100%	Off-ice spel	14.45	Individuell feedback
	Ispass Grupp 2	15.30	Spelet vid stolparna					Mellanmål		Mellanmål		14.45	Individuella	Repetera mera
15.50	Reagera Agera	Mellanmål		15.45 Teori	15.15	15.15	15.15		15.15			Mellanmål	samtal med	Strech och feedback
Mellanmål	Efter räddning	15.45 -16.45	Strech och feedback	Mental träning	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	15.15	Mellanmål	15.15		15.45-17.00	instruktören	16.00
		Teori						Mellanmål		Mellanmål		Ispass Grupp 1	De som ej samtalar	Mellanmål
	Strech och feedback	Målvaktsspel	15.45 Teori	15.45 Teori	15.45 Teori	15.45 Teori	Strech och feedback		15.45 -16.45			Individuell feedback	Off-ice spel	
16.40-17.50		Spelidé	Mental träning	Din utrustning	Mental träning	Din utrustning		15.45 Teori	Målvaktsspel	Strech och feedback		Repetera mera	eller hemresa	
Ispass Grupp 1	16.45-17.45						16.40-18.00	Mental träning				Strech och feedback		
Reagera Agera	Teori	17.00	17.00	16.40-18.00	17.00	17.00	Ispass Grupp 3		16.40-18.00	16.45	16.45		Tack för den här sommarcampen!	
Efter räddning	Målvaktsspel	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Ispass Grupp 2	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum	Växla ställning	16.40-18.00	Ispass Grupp 1	Ordning i omklrum	Ordning i omklrum		Kör förståndigt på hemvägen	
	Spelidé	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen	Täcka Blocka	17.15 Slut för dagen	17.15 Slut för dagen		Ispass Grupp 3	100%	17.00	17.00		Välkommen åter önskar Sweden Hockey Institute !	
				Spelet vid stolparna			Strech och feedback	Växla ställning		Slut för dagen	Slut för dagen			
Strech och feedback	18.00			Strech och feedback				Strech och feedback	Strech och feedback					
18.15	Ordning i omklrum			18.15			18.30	18.30	18.30					
Ordning i omklrum	Slut för dagen			Ordning i omklrum			Slut för dagen	Slut för dagen	Slut för dagen					
Slut för dagen				Slut för dagen										